

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 155, 31 de agosto de 2026

ASOCIACIÓN DE
DAÑO CEREBRAL
IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela,
25 45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración
825 852 238
624 824 406

Trabajo Social, David
644 367 921

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

Regreso al trabajo después del daño cerebral

Volver al trabajo después de sufrir un daño cerebral adquirido puede convertirse en uno de los mayores retos del proceso de recuperación. Más allá de recuperar capacidades físicas o cognitivas, regresar al entorno laboral implica enfrentarse a cambios emocionales, sociales y personales que afectan directamente a la autoestima y a la calidad de vida.

Para muchas personas, el trabajo no es solo una fuente de ingresos. También representa **independencia, rutina, relaciones sociales y sensación de utilidad**. Por eso, cuando aparece un daño cerebral, una de las preocupaciones más frecuentes suele ser si será posible volver a trabajar y en qué condiciones.

Cada caso es diferente. Algunas personas consiguen reincorporarse a su puesto habitual tras un periodo de rehabilitación, mientras que otras necesitan adaptaciones, cambios de funciones o incluso una reorientación laboral. Todo depende de factores como las secuelas físicas, cognitivas, emocionales, el tipo de trabajo que se realizaba anteriormente o el apoyo del entorno.

En ocasiones, las dificultades no son visibles a simple vista. Problemas de atención, memoria, fatiga mental, lentitud en el procesamiento de información o dificultades para organizar tareas pueden afectar mucho al rendimiento laboral, aunque físicamente la persona aparente estar recuperada. Esto puede generar frustración tanto en la persona afectada como en compañeros o responsables laborales que desconocen las consecuencias del daño cerebral.

El regreso al trabajo debe realizarse de forma **progresiva y adaptada**. Forzar una incorporación demasiado rápida puede provocar agotamiento, ansiedad o sensación de fracaso. Por eso es importante valorar no solo las capacidades físicas, sino también las cognitivas y emocionales.

La **rehabilitación** juega un papel fundamental en este proceso. Desde disciplinas como terapia ocupacional, neuropsicología, logopedia o fisioterapia se trabajan habilidades necesarias para favorecer la autonomía y la participación laboral. Además, también resulta importante orientar a las familias y sensibilizar al entorno laboral sobre las necesidades reales de la persona.

Las adaptaciones en el puesto de trabajo pueden marcar una gran diferencia. Reducir la jornada, flexibilizar horarios, simplificar tareas, disminuir distracciones o establecer descansos frecuentes son medidas que pueden facilitar la reincorporación y mejorar el bienestar. Sin embargo, no siempre es posible volver al empleo anterior. En estos casos, el acompañamiento emocional resulta esencial. Aceptar cambios en la vida laboral puede generar sentimientos de pérdida, inseguridad o miedo al futuro. Contar con apoyo profesional y social ayuda a afrontar este proceso de manera más saludable. El regreso al trabajo después de un daño cerebral no es un proceso sencillo ni rápido. Requiere tiempo, apoyo y adaptación. Pero con acompañamiento adecuado y objetivos realistas, muchas personas consiguen volver a desarrollar proyectos personales y laborales significativos.



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a iguala3@iguala3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha